



2026. 09. 21.

hétfő

(00472)
Tej-tojás-szójamentes 1-3 év

Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	T Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E Natúr sertés falatok bölcsei	764,37	182,86	9,29	14,77	4,58	2,97	0,00	0,48		
	Burgonyapüré bölcsei*T.M.	717,88	171,74	3,93	1,78	0,38	33,95	2,00	0,83		
	Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		
	U Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Összesen:	5 721,97	1 073,18	35,87	77,97	41,39	131,89	7,66	4,09		





2026. 09. 22. kedd (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
		Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		Zalaikrém házi bölcsi T.M.	440,12	105,29	4,69	9,47	3,13	0,20	0,02	0,80		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	T	Sütőtök (sült)*B	390,10	93,32	1,80	0,72	0,00	19,80	0,00	0,02		
	E	Zöldborsóleves mir. bölcsi*toj	289,73	69,31	2,43	2,92	0,32	8,13	0,00	1,26		
		Bolognai Spagetti b T.To.M.	1 305,60	289,89	7,78	12,62	3,32	41,54	0,00	0,38		
	U	Májpástétom bölcsi T.M.	436,75	104,49	3,42	9,61	2,36	0,96	0,04	1,12		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		Összesen:	4 969,67	1 166,45	34,79	48,70	19,53	151,39	11,85	5,27		





2026. 09. 23. szerda (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év											
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	T Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
	E Csirke aprópecsenye*TM	410,01	98,09	12,38	5,14	0,65	0,45	0,00	0,29		
	Karfiolfőzelék B. TM.	609,71	145,86	5,20	5,93	0,68	17,73	2,40	1,03		
	U Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
Összesen:		4 769,72	845,39	34,39	56,55	35,26	125,31	22,25	3,43		
2026. 09. 24. csütörtök (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év											
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	31,99	28,37	4,21	0,00	0,04		
	Harcapástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05	0,33		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2026. 09. 24. csütörtök	(00472) Tej-tojás- szójamentes 1-3 év	E	Grill csirkemell bölcsi	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61		
			Karalábéfőzelék bölcsi*T.M.	562,16	134,49	4,40	4,38	0,48	19,07	1,20	0,78		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Sós pálcika gluténmentes	724,18	173,25	0,90	4,50	0,32	31,50	3,24	1,67		
			Összesen:	4 648,38	816,36	31,28	64,71	40,83	103,24	9,44	4,32		
2026. 09. 25. péntek	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		E	Húsos rakott burgonya b*TM	1 652,23	395,27	12,48	23,45	8,89	32,54	0,00	2,10		
			Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35		
		U	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
			Összesen:	5 628,77	1 050,90	29,39	67,44	40,79	157,36	3,88	4,95		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

